**«Весенний авитаминоз — причины возникновения, симптомы и профилактика»**

***Инструктор по физической культуре Серяпина Т.А.***

 Авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. Что это такое авитаминоз?

Существует два понятия «авитаминоз и гиповитаминоз». Авитаминоз свидетельствует о полном отсутствии витаминов, а при гиповитаминозе нужного витамина в организме недостаточно. Гиповитаминоз встречается у детей гораздо чаще. Авитаминоз является серьезной проблемой, которую важно и нужно устранять. Постановкой диагноза занимается врач после сдачи необходимых анализов. Многие симптомы авитаминоза схожи с другими болезнями. Очень важно исключить другой диагноз – например, аллергию и дерматиты. Каковы же симптомы весеннего авитаминоза?

**Симптомы весеннего авитаминоза**

Можно выделить следующие признаки, свидетельствующие об авитаминозе весной. К ним относится следующее:

* общая утомляемость, сонливость, упадок сил, головокружения, апатия, нарушения социальной адаптации;
* потеря аппетита, тошнота, снижение веса;
* раздражительность, агрессивность;
* ухудшение состояния кожи: шелушение, сухость, бледность или покраснение, образование мелкой сыпи, сопровождающейся зудом;
* ломкость и тусклость волос, посеченные кончики, выпадение, перхоть;
* расслоение и ломкость ногтей;
* кровоточивость десен, появление синяков даже от слабых прикосновений, кровоизлияния в суставы и мышцы;
* боль и ломота в мышцах, судороги; нарушение внимания и концентрации.

**Весенний авитаминоз: профилактика**

Профилактика авитаминоза у детей – это обязательное условие правильного функционирования детского организма и залог его хорошего самочувствия.

Чтобы предупредить весенний авитаминоз, необходимо правильно подобрать продукты, избегать переохлаждений, стрессов. Настроить режим дня с чередованием нагрузок и активным отдыхом. Весной полезно записаться на плавание или в спортивную секцию, а если у вас нет такой возможности – устраивать ежедневные пешие прогулки в ближайший парк или лес. Тогда о проблеме авитаминоза можно позабыть.